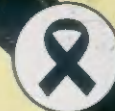




จดหมายข่าว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครพนม



Newsletter

ฉบับเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2560

www.tatsanuk.blogspot.com, www.facebook.com/tatnakhonphanom

ตุลาคม-ธันวาคม นี้ ชวนไปชมดอกไม้บานบนลานหิน อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ

#อุทยานสวนหิน Unseen Mukdahan

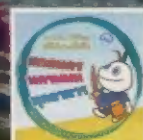
ฤดูกาลท่องเที่ยวชมดอกไม้บานบนลานหิน อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ จังหวัดมุกดาหาร เวียนมาอีกครั้ง เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2560 นี้ เราจึงไม่อยากให้คุณพลาดชมความสวยงามของดอกไม้บานาพรรณ ที่ลานมุงลินท์ลานหินเรียบทอดยาวกว้างต่อจากกลุ่มหินเทิบของอุทยานฯ ดอกไม้ป่ากลุ่มดอกหญ้าของพืชขนาดเล็ก ไม่ว่าจะเป็นดอกสร้อยสุวรรณา หยาดน้ำค้าง ทนกวเดือนห้า ดาวรวมดวงทิพย์เกสร สลัดจันทร์ธร กระดุมเงิน กระดุมทอง หล้ากรงจักร (หญ้าขนตาช้าง) และที่สวยโดดเด่นสะดุดตาที่สุดคือ ดอกดุสิตา ซึ่งเป็นนามดอกไม้พระราชทาน ดอกสีม่วงอมน้ำเงินมีขนาดเล็กออกเป็นช่อมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ บานสะพรั่งไปทั่วบริเวณเป็นลานกว้าง ในช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้รอให้คุณมาเที่ยวชมสัมผัสกลิ่นอายของธรรมชาติที่น่าหลงใหล

● สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ จ.มุกดาหาร โทร. 09 4289 2383

ททท. สำนักงานนครพนม โทร. 0 4251 3490-1

ท่องเที่ยววิถีไทย
เก๋ไก๋สไตล์ลิขิ่ง



ททท. สำนักงานนครพนม Fanpage



สะพานมิตรภาพไทย-ลาว 3
The 3rd Thai-Lao Friendship
Bridge

จุดชมวิว
View Point

จุดชมการ
เลี้ยงปลา
ในกระชัง
Fish Farming
in Mekong

सुभाषचंद्र बोस

สถานประกอบการ
Mikarab Restaurant



อาคาร
ตรวจคนเข้าเมือง
นครพนม
NKP Immigration
Building

Bougainvillea Flower wall/Photo corner

หมู่บ้านสำราญเหนือ (ซานเกี๊ยะ)
Samran Nau Village
(Vietnamese Hat Wickenwork)
วัดบ้านธาตุสำราญใต้
Wat Ban That Samran Tai Temple

Wai Ban That Samran Tai Temple
หมู่บ้านสำราญใต้ (สามหาด)
Samran Tai Village
(Bamboo Wickerwork)

ชุมชนบ้านอาจสามารถ (โฮมสเตย์)
Achasant Village, Thai Seak Homestay

ร้านมะพร้าวปั่นนมสด
Coconut Milk Shake


โบสถ์เก่า วัดศิริพุทธาราม
The Old Chapel,
Wat Siri Budharam Temple

ร้านขายเส้นหมี่ปลา
Fish Noodle
ร้าน
Michit

ร้านบ้านนอร์
Ban Nor Kaew Vegetarian

River Beach Restaurant

Long Restaurant

 **อ.จ. นวพร**
Provincial Administration
Organization

ศาล. ยาน
juvenile

Welcome to

"Nakhonphanom"
the city of bicycle

เส้นทางปั่นจักรยานเลาะเลียบบริမ်โ

สะพานนาคราช
ความยาว 200 เมตร
Naga Bridge

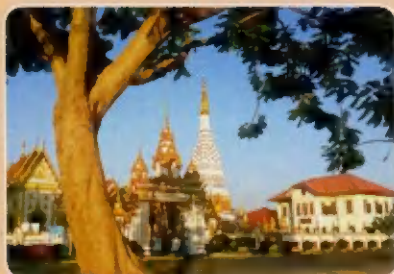
จุดชมการเลี้ยงปลาในกระชัง
Fish Farming in Mekong

มะเดื่อฝรั่ง Ficus Tree

ไปหนองคาย จังหวัดท่าอุเทน To Nong Khai, Bueng Kan, Tha-Uthen District ถนนหมายเลข 212 (ขบวนรถ)

Attractions

จุดเช็กอิน / แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจระหว่างเส้นทาง



ทุกเย็นวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ เวลา 17.00-20.30 น. ในย่านทอนาฟิกาแห่งนี้จะมีถนนคนเดินครพนม ให้ได้เดินชมช้อปปิ้งสินค้าของฝากถูกใจและชิลกับร้านกินดื่มย่านทอนาฟิกา

Mekong Walking Street is located in the area of the Vietnamese Memorial Clock Tower on Sunthornvijit Rd. Open Every Friday Saturday and Sunday from 17.00-20.30 pm.



The architectural design and construction was influenced by the French of the Indochina War period. Inside there are displays relating to accounts of Nakhonphanom from the Past to the present, as well as the only illuminated Boat Procession in Thailand. It is open Wed.-Sun (09.00-17.00 Hrs.)

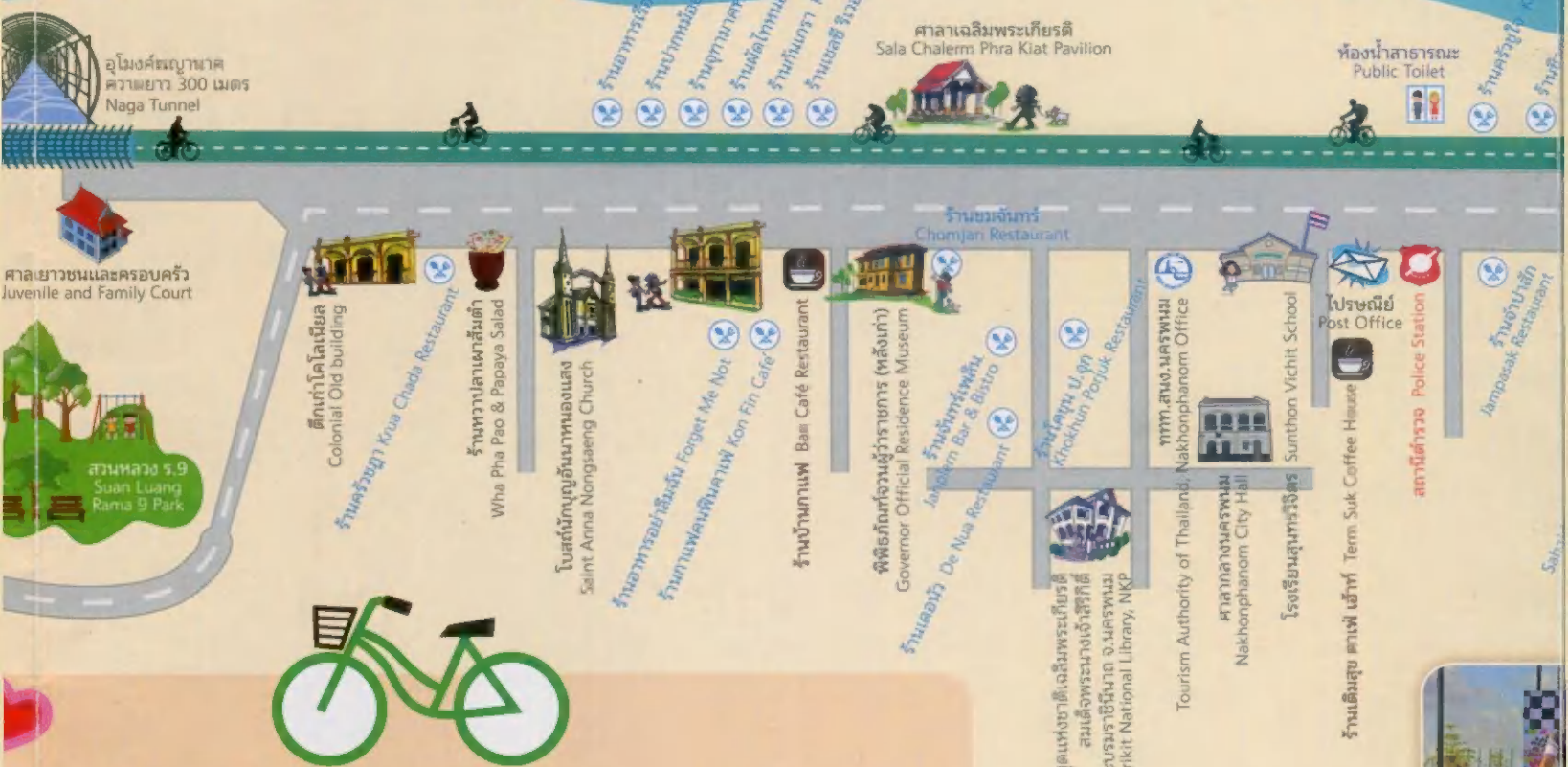


อุโมงค์ขนาด
meters lo

អង្គប្រជុំវិញ
Thai Saek H
this tribal c
identity is t
ceremonies



Mekong River



คันทราข NAGA Tunnel Bike Lane (300
ers long)



บริเวณธรรมชาติชนเผ่าไทยแสก (ไทยแสกโฮมสเตย์)
Saek Homestay is located at Achsamart Village, a tribal cultural village of Thai Saek. Its cultural identity is the language, clothing, food, beliefs, and traditions.



สะพานมิตรภาพไทย-ลาว 3 (นครพนม-คำม่วน) The 3rd Thai-Lao Friendship Bridge
The bridge is 1,423 metres long and 13 metres wide with an immigration checkpoint on the both sides that look like a city gate that displays the local cultural art. Lan Xang style architecture. Under the bridge is an area for relaxation and enjoying the mountain scenery of Lao PDR. Tourist can travel to Thakhek, Khammouane province, Lao PDR. And then onto Vietnam following Route No.12 and No. 8

Cycling Safety

เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนและหลังปั่น
Warm Up 5-10 Minutes



ปิดก้ามเนื้อต้นขา



ปิดกั้นเพื่อน้องและ
เอ็นร้อยหวาย



ยึดกลัมน้ำเนื้อต้นขา
และข้อเท้า



ยึดกล้ำเนื้อ
บริเวณก้น

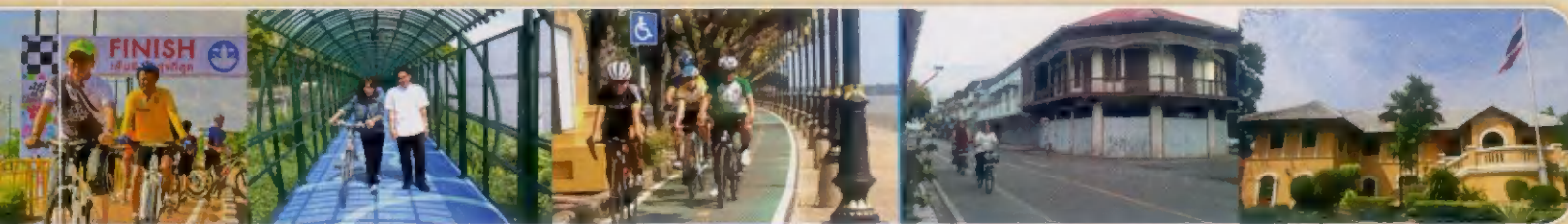


ยึดบำ ไหล่
และหลังส่วนบน



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : For more
ททท.สำนักงานนครพนม (พื้นที่รับผิดชอบ)
Tourism Authority of Thailand, Nakhon Phanom
Tel. 0 4251 3490-1 E-mail : tatphn@tat.go.th

เส้นทางปั่นจักรยานเลียบริมแม่น้ำโขงที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย (ระยะทาง 14 กม.)
Nakhonphanom Bike & Cycling Route (14 km.)



ປັ້ນປັ້ນປະໂຫຍ

อย่างน้อยวันละ 30 นาที
5 ครั้ง/สัปดาห์
สามารถเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ
และสร้างเสริมสุขภาพที่
แข็งแรงได้

ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น
ลดการสะสมตะกอนไขมันในหลอดเลือด

เพิ่มสมรรถภาพ
ทางเพศ ช่วยทำให้
มีความเชื่อมั่น
ในตนเองยิ่งขึ้น

เพิ่มประสิทธิภาพสมอง
ลดความเหนื่อยล้าและ
ความเครียด นอนหลับลึก
และยาว ความจำดี

กล้ามเนื้อเอ็น
เอ็นข้อต่อ
แข็งแรงยิ่งขึ้น

กล้ามเนื้อบริเวณ
เอว สะโพกแข็งแรง
ขาสวยเพรียว ลด
ความอ้วน
(ไขมัน)



ขับขี้ปลอดภัย

- สวมเสื้อสะท้อนแสง หมวกกันน็อค และถุงมือ
 - การวอร์มก่อนและหลังปั่น ช่วยลดการเกิดตะคริวได้ หากเป็นตะคริวขณะปั่น ควรหยุดพักและเติมเกลือแร่ให้ร่างกาย
 - อย่าลืมน้ำเบา ๆ (cool down) 5-10 นาที ก่อนจบทริป เพื่อให้ขับของเสียออกจากกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดขา หรือหน้ามืดได้
 - หลังปั่น ควรเติมโปรตีนทันที เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
- ข้อมูลโดย : สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
โรงพยาบาลกรุงเทพ และศูนย์อุบัติเหตุกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ

บริการให้เช่าจักรยาน Bicycle Rental

- จักรยานให้เช่าชุมชนวัดโอกาส (ให้บริการที่บริเวณ
แลนด์มาร์คนครพนม) Wat Okat Community Bike Rental
โทร./Tel. 09 8261 7481, 09 5484 9220
- วินวินสไมล์ Win Win Smile Bike Rental shop
โทร./Tel. 09 8015 0026, 09 8015 0027



For more information, Please contact

รับผิดชอบ : นครพนม สกลนคร มุกดาหาร) โทร. 0 4251 3490-1 (เปิดบริการทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ 08.30-16.30 น.)

, Nakhonphanom Office (Area of responsibility : Nakhon Phanom, Sakon Nakhon, Mukdahan)

tatphnom@tat.or.th, Facebook : tatnakhonphanom



สามแดนดิน ถิ่นนาคา

: สกลนคร นครพนม มุกดาหาร
ตามรอยศรัทธา นาคาแห่งลุ่มน้ำโขง

7 พญานาคราชผู้พิทักษ์รักษา

พระมหาเจดีย์ธาตุพนมอันศักดิ์สิทธิ์

พิธีศักดิ์สิทธิ์วันสัตตนาคาจำลอง หรือพิธีบวงสรวงพญานาค จัดขึ้นในช่วงก่อนเทศกาลออกพรรษา ในคืนวันขึ้น 5 ค่ำ เดือน 11 ของทุกปี เพื่อเป็นการสักการบูชาพญานาคหรือองค์สัตตนาคาทั้ง 7 ตนผู้ดูแลปกป้องรักษาองค์พระธาตุพนม สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง หากใครที่ได้มาร่วมพิธีถือว่าเป็นบุญกุศลจะทำให้มีความสุขและเจริญรุ่งเรืองตลอดไป



ดานนาคา วัดป่าภูอั้ง

อ.นิคมคำสร้อย จ.มุกดาหาร

ดินแดนแห่งมนต์ลึงของนาคาพญานาคที่สร้างได้อย่างสวยงามเสมือนจริง บนลานหินกว้างที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีพญานาค 3 ตน กำลังขึ้นมาจากดินแดนบาดาลสู่โลกมนุษย์โดยเป็นศิลปะการสร้างจากความเชื่อความศรัทธาของชาวบ้าน

เขาเล่าว่า "ถ้ำพญานาค" ศาลพญานาค สะพานมิตรภาพ 2 จ.มุกดาหาร

จากความเชื่อ ศรัทธา เรื่องราว เรื่องเล่า และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบริเวณใต้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 2 (มุกดาหาร-สะหวันเขต) ศาลองค์ปู่พญานาคอันศักดิ์สิทธิ์ได้ตั้งขึ้นบริเวณใต้สะพานแห่งนี้ และเชื่อว่าบริเวณใต้สะพานแห่งนี้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์อันเป็นเมืองบาดาลของพญานาคราช ทุกวันที่ 8-9 มิถุนายนของทุกปี จะมีพิธีบวงสรวงและลอยดอกบัวในแม่น้ำโขงบริเวณใต้สะพานฯ เพื่อบูชาและขอยกมา



พญาศรีสัตตนาคราช

แลนด์มาร์คนครพนม

องค์พญาศรีสัตตนาคราช 7 เศียร ตั้งโดดเด่นอย่างสง่างามริมฝั่งแม่น้ำโขง พ่นสายน้ำลงสู่แม่น้ำโขง ยิ่งความขมขื่น บันดาลซึ่งความอุดมสมบูรณ์ ความเจริญรุ่งเรืองสู่เมืองนครพนม และผู้คนที่มีความศรัทธากราบไหว้เพื่อความเป็นสิริมงคลชีวิต รบริน รื่นรมย์ ความมั่งมีโชคลาภ แก่ตนเองและครอบครัว



ภูน้ำลอด

วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร

บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร รูปปั้นพญานาคพ่นน้ำบริเวณรอบบ่อน้ำลอด (น้ำลอด) เป็นรูปแทนพระยาสุวรัตนนาค พญานาคตามความเชื่อของชาวสกลนคร ที่เป็นนาคผู้ทรงคุณธรรม ทรงศีล และอิทธิฤทธิ์ มีเกล็ดเป็นทองคำ ทำหน้าที่คอยปกป้องและรักษารอยพระพุทธรูปบาทของพระพุทธรูปเจ้าทั้ง 4 พระองค์ ที่พระธาตุเชิงชุมฯ

วัดดานขุมคำ

อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

จากเรื่องราวตำนานของพญานาคในพระพุทธรูปที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและวรรณคดี ความศรัทธาของพุทธศาสนิกชน วัดดานขุมคำแห่งนี้ จึงได้มีการจัดสร้างเรื่องราวของพญานาคคำจวนพระพุทธรูปพญานาคที่มีศรัทธาและบารมีในทางสัมมาทิฐิ



วัดพุทธนิมิต

อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม

ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขง บ้านดาลหนองเทา อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม อุโบสถศิลปะเชียงทองผสมล้านนา ภายใต้แรงศรัทธาของชาวบ้านและผู้มีจิตศรัทธาร่วมสร้าง มีความสวยงามวิจิตรตระการตาตั้งแต่บันไดทางขึ้นที่มีการปั้นรูปพญานาค รวมถึงพญานาคทั้งคนที่เป็นองค์นาคินาคา ลือถึงตำนานพญานาคที่มีอิทธิฤทธิ์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

ททท. สำนักงานนครพนม (พื้นที่รับผิดชอบ : นครพนม สกลนคร มุกดาหาร)

โทร. 0 4251 3490-1 (เปิดบริการทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ 08.30-16.30 น.)

E-mail : tatphnom@tat.or.th, Facebook : tatnakhonphanom Fanpage : ททท.สำนักงานนครพนม



ปั่นพิชิตใจ

เริ่ม-ลด-ผ่าน-พบ

#ปั่นสุดฟิน

check in

รับฟรี!
ภาพที่ระลึก
พร้อมกรอบตั้งโชว์

กติกาขั้นตอนการร่วมสนุก Check in รับรางวัลของที่ระลึก

1 Add Friend FACEBOOK : Tat Nakhonphanom (ททท.สำนักงานนครพนม)

โดยกดค้นหา พิมพ์ Tat Nakhonphanom หรือสแกน QR Code แล้วกดเพิ่มเพื่อน



2 โพสต์รูปของคุณ+ติดแฮชแท็ก #ททท.นครพนม พร้อม Check in เดินทางปั่นพิชิตใจใน Facebook ของคุณ ให้ครบทั้ง 4 จุด



จุดที่ 1 แอนดามาร์ตพญาศรีสัตตนาคราช

จุดที่ 2 อุโมงค์นาคราช

จุดที่ 3 สะพานนาดี

จุดที่ 4 สะพานมิตรภาพ 3 (นครพนม-คำม่วน)

3 กดแท็กเพื่อนปั่นไปโพสต์ของคุณมาที่ Facebook : Tat Nakhonphanom (ททท.สำนักงานนครพนม)

4 ติดสติ๊กเกอร์รางวัลด้วยตนเองได้ที่ ททท.สำนักงานนครพนม (ติดริมโขง อ.สุนทรีวิจิตร)

เปิดทำการทุกวันในเย็นวันหยุดราชการ ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.30 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานนครพนม

โทรศัพท์ 042-513490-1

E-mail : nakhon@tat.or.th

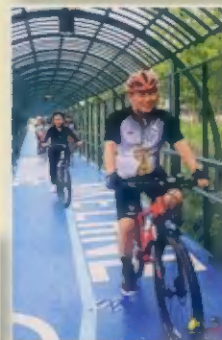
Facebook : tatnakhonphanom

Facebook fanpage : ททท.สำนักงานนครพนมfanpage

Welcome to
"Nakhonphanom"
- the city of bicycle love



ททท.สำนักงานนครพนม
ชวนมาปั่นพิชิตใจ
Check in เมือง 3 ที่สุด
สุขที่สุด@นครพนม



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครพนม
(พื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดสกลนคร นครพนม มุกดาหาร)
184/1 ถนนสุนทรวิจิตร อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000
โทรศัพท์ 0 4251 3490-1 โทรสาร 0 4251 3492

ชำระค่าฝากส่งรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 93/2535
ปณ.นครพนม

ท่องเที่ยววิถีไทย
เก๋ไก๋สไตล์ลิขั้ง



amazing
THAILAND

TAT
1672
www.tourismthailand.org

